بسم الله الرحمن الرحيم		
السنة أولى متوسط (1م)	رقم المذكرة: 5	الأستاذ عوشت عمر

المجال المفاهيمي: التغذية عند الإنسان

الوحدة المفاهيمية : الرواتب الغذائية والتوازن الغذائي

II– التوازن الغذائي

الكفاءة القاعدية: يعرف الراتب الغذائي ويعلل تغيراته.

مؤشر الكفاءة: أن يحدد التلميذ أسباب أمراض سوء التغذية وطرق تجنبها اعتمادا على دراسة وثائق مصورة.

الوسائل: وثيقة على الداتاشو أو لوحة تحمل صورا وجداول توضح تأثيرات سوء التغذية على صحة الإنسان.

المنهجية

وضعية الانطلاق	مراجعة: قل إلى ماذا يحتاج كل شخص خلال اليوم لكي ينمو وينشط. - يحتاج إلى راتب غذائي مناسب.	
الوضعية الإشكالية	* يلاحظ التلاميذ صورا على الداتاشو (أو لوحة) توضح حالات أشخاص مصابين بأمراض سوء التغذية. (الجدول الذي يقدم للتلميذ يحمل فقط معلومات العمود الأول).	النتيجة
مسعى حل الإشكالية	1) أنقل الجدول (أ) وحدد في الخانات المناسبة الأغذية التي تنقص أو تزيد في الراتب الغذائي لكل شخص. 2) حدد في خانات العمود الثاني ما ينتج عن نقص كل غذاء. 3) ضع في خانات العمود الثالث العلاج المناسب لكل حالة.	ارجع إلى الجدول خلاصة * يتمثل سوء التغذية في زيادة أو نقص الأغذية، تناول أغذية فاسدة أو قديمة وعدم تقسيم الراتب الغذائي على وجبات. * لتجنب أمراض سوء التغذية يجب أ- أن يكون الراتب الغذائي كاملا أي يحتوي على كل الأغذية البسيطة. ب- أن يكون متوازنا أي يحتوي على الأغذية بكميات مناسبة. ج- تكون الأغذية طازجة ونظيفة. د- يقسم الراتب الغذائي إلى وجبات غذائية منتظمة.
الخلاصة	وظيفة منزلية: لخص في فقرة لا تزيد عن 50 كلمة حوصلة الجدول الذي أكملت في العمل التطبيقي.	

تابع للمذكرة رقم 05

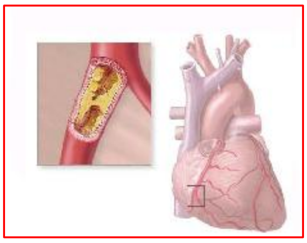
الراتب الغذائي	الحالات المرضية	العلاج
عجائن فقط دون لحم أو حليب	مرض كواشيوركور KWASHIORKOR	توفير الحليب واللحم في الراتب الغذائي
كمية كبيرة من الدسم (شحوم وزيوت) أو السكريات (مرطبات ومشروبات)	السمنة	عدم الإكثار من الدسم والغلوسيدات
لحم فقط دون الفواكه والخضر	داء الحفر أو الأسقربوط	تناول الخضر والفواكه بانتظام
أغذية مثل بذور عباد الشمس، بيتزا تباع في الشارع، خضر وفواكه غير مغسولة، أغذية قديمة.	تسمم - إسهال	أكل أغذية طازجة ونظيفة
تناول الراتب الغذائي كاملا في وجبة واحدة	تخمة - عسر في الهضم	تقسيم الراتب الغذائي إلى وجبات




مرض كواشيوركور



السمنة وانسداد الأوعية الدموية


داء الحفر






تسممات





تخمة

